

フレイル予防で、いきいき長生き 高齢者の保健事業と 介護予防の一体的取組を 進めています

健康づくり課地域健康係
TEL84-7811



フレイル予防の一環で体を動かす「浅羽でんでん体操の会」の皆さん

背景と目的

高齢者が加入する医療保険は、75歳を境に国民健康保険や社会保険から後期高齢者医療保険へと切り替わりますが、この切り替わりの際に健康診断の結果や支援内容の記録が一旦途切れてしまうため、これまでの情報を活用した継続的な支援を行うことが困難でした。

また、各自治体が主体となって行っている介護予防事業は、保健医療の視点を取り入れている事例がまだ少なく、健康状態や生活機能の両面にわたる取組が行えていないという課題がありました。

このような状況の改善に向けて、国では市町村における保健事業と介護予防の一体的な実施の推進を決定。「フレイル」などの心身の多様な課題に対応した、きめ細やかな支援を行う取組が各自治体で進められています。

高齢期では、自立した状態をいかに維持し、健康寿命を伸ばしていけるかが重要です。いくつになっても住み慣れた地域で自分らしく暮らし続けられるよう、市ではフレイル予防に重点を置いた取組を行っていきます。

「フレイル」とは？

健康状態と要介護状態の間にある「虚弱な状態」のことで、年齢を重ねることで筋力や心身の活力が低下した状態を指します。フレイルは、早めに気付いて生活を改善することにより、その進行を遅らせたり、健康な状態に戻すことができます。予防・改善には、「口腔・栄養」、「身体活動」、「社会参加」が大切です。



出典：静岡県「食べる」からつながる食支援ガイド 改変

フレイル予防のための3つのポイント

口腔・栄養(食・口腔機能)

- ① 歯と口の定期的な管理
- ② 食事(タンパク質、バランス)

身体活動 (運動、社会活動など)

- ① たっぷり歩く
- ② 少し頑張って筋トレ

社会参加 (地域活動など)

- ① 友達との交流
- ② 前向きに社会参加

今後の取組

1 高齢者のフレイル実態の把握

介護予防教室や地域の集まりの場などで、チェック票を用いた実態把握を行い、高齢者の健康状態の傾向を探るとともに、地域ごとの健康課題を把握します。

2 高齢者への個別支援の実施

低栄養や生活習慣病の重症化などが心配される高齢者に、保健師や管理栄養士が個別(訪問)指導を行います。

3 保健師などが、地域へ積極的に出向きます

通いの場や楽笑教室、ふくろい健康保健室などに、保健師・管理栄養士・歯科衛生士・リハビリテーション専門職などが出向いて、運動・口腔・栄養のフレイル予防、認知症予防の啓発活動や健康相談を行います。

フレイル予防のためのリーフレットを作成しました



総合健康センター、浅羽保健センター、介護予防教室などの場で配布しています。ぜひご覧ください。